

COURS COLLECTIFS

STUDIOS FITNESS & VÉLOS

YSSINGEAUX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 ^H 30 - 10 ^H 00 LES MILLS Shapes		9 ^H 30 - 10 ^H 15 ★ LES MILLS RPM		9 ^H 30 - 10 ^H 15 ★ TEAM PILATES	10 ^H 00 - 10 ^H 30 ABDOS FLASH
12 ^H 15 - 13 ^H 00 ★ LES MILLS RPM	12 ^H 15 - 13 ^H 00 ★ TEAM TRAINING		12 ^H 15 - 13 ^H 00 LES MILLS Shapes		10 ^H 30 - 11 ^H 00 HiiT
		16 ^H 30 - 17 ^H 30 CROSS ADOS			
17 ^H 30 - 18 ^H 15 LES MILLS BODYPUMP	17 ^H 45 - 18 ^H 30 ★ TEAM TRAINING	18 ^H 00 - 18 ^H 45 STEP	17 ^H 45 - 18 ^H 30 ★ TEAM PILATES	17 ^H 30 - 18 ^H 15 ★ LES MILLS RPM	
18 ^H 15 - 19 ^H 00 LES MILLS BODYCOMBAT	18 ^H 30 - 19 ^H 00 ABDOS FLASH	18 ^H 45 - 19 ^H 30 LES MILLS Shapes	18 ^H 30 - 19 ^H 15 LES MILLS BODYPUMP	18 ^H 15 - 19 ^H 00 ★ TEAM TRAINING	
19 ^H 00 - 19 ^H 45 ★ TEAM PILATES	19 ^H 00 - 19 ^H 45 LES MILLS BODYBALANCE	19 ^H 30 - 20 ^H 00 ★ LES MILLS RPM	19 ^H 15 - 20 ^H 00 STRETCH		

★ Attention, vos séances de Team Training et de RPM sont sur inscription : nombre de places limité.

Septembre 2026